ВНИМАНИЕ

Внимание – ппп произвольной или непроизвольной направленности и сосредоточенности психической деятельности на каком-либо объекте восприятия.

Внимание характеризует динамику протекания психических процессов.

Это направленность психики на определённые объекты, имеющие для личности устойчивую или ситуативную значимость.

ВНИМАНИЕ

Значение внимания:

- Активизирует нужные и тормозит ненужные психологические и физиологические процессы.
- Обеспечивает избирательную и длительную сосредоточенность психической активности на объекте.
- С ним связаны направленность и избирательность всех познавательных процессов.

ВНИМАНИЕ

Критерии внимания:

- Внешние реакции — моторные и вегетативные реакции;
- Сосредоточенность на выполнении определенной деятельности;
- Увеличение продуктивности когнитивной и исполнительной деятельности;
- Избирательность (селективность) информации;
- Ясность и отчетливость содержания сознания, находящегося в поле внимания.

ВНИМАНИЕ

Подходы к объяснению природы внимания:

1. **Т. Рибо**: внимание связано с эмоциями и вызывается ими.
2. **Д.И. Узнадзе**: установка выражает собой состояние внимания.
3. **П.Я. Гальперин**: внимание – один из моментов ориентированной деятельности, которая включает 3 части: ориентировочная, исполнительная и контрольная (внимание).

ВНИМАНИЕ

Факторы, играющие существенную роль в привлечении внимания:

1. Характер раздражителя *(сила, пауза, броскость, неожиданность и т.п.)*
2. Потребности, интересы
3. Зависимость внимания от структурной организации человеческой деятельности *(деятельность – потребность, мотивы, цель; внимание – привлечено к действию)*

ВНИМАНИЕ

Функции внимания:

- **Отбор** значимых релевантных воздействий, т.е. соответствующих потребностям и деятельности в данный момент времени.
- **Игнорирование** *(торможение или устранение)* несущественных, побочных, конкурирующих воздействий.
- **Удержание** *(сохранение)* данной деятельности до тех пор, пока не завершится акт поведения

ВНИМАНИЕ

Свойства внимания:

- Объём внимания (4 – 6 объектов)
- Концентрация внимания есть степень сосредоточения на объекте или объектах

Обеспечивает углубленное изучение объектов и явлений

- Распределение внимания умение выполнять одновременно несколько действий *(Ю. Цезарь, Наполеон, лётчики..)*

ВНИМАНИЕ

- Устойчивость внимания - общая направленность в процессе деятельности
- Отвлекаемость внимания *(…смена процессов возбуждения и торможения в коре ГМ)*
- Переключение внимания перестройка внимания с одного объекта на другой

➢ *Произвольное*

➢ *Непроизвольное*

ВНИМАНИЕ

- **Виды внимания:**
- Непроизвольное внимание – сосредоточение сознания на объекте в силу каких-то особенностей этого объекта

Не требует волевых усилий со стороны человека, но проявляется если есть интерес к чему-то или потребность

Причины НВ: новизна раздражителя, яркий эмоциональный тон (цвет, звук, запах), интерес

ВНИМАНИЕ

- Произвольное внимание - сознательно регулируемое сосредоточение на объекте

… не на том что интересно, а на том, что должен делать

Требует волевых усилий…

Условия облегчающие ПВ:

- Психическое состояние человека
- Практическое действие *(например, конспектирование)*

ВНИМАНИЕ

- Послепроизвольное внимание - вызывается через вхождение в деятельность и возникающий при этом интерес

В итоге сохраняется целенаправленность, снимается напряжение…

Назови цвет, которым написано слово:

Желтый синий оранжевый чёрный

красный зелёный фиолетовый **жёлтый**

красный оранжевый зелёный чёрный

синий **красный** фиолетовый **зелёный**

синий оранжевый

Способы развития внимания:

Тренировка концентрации внимания:

- Обратный счёт от 100 до 1;
- Обратный счёт через 3;
- Концентрируйтесь на слове;
- Концентрируйтесь на предмете;
- Концентрируйтесь на образе предмета;
- Концентрируйтесь на дыхании;
- Вслушиваться в окружающие вас звуки.

Способы развития внимания:

Тренировка устойчивости внимания:

- Зачеркивать в газетном тексте какую-либо одну букву;
- Записать произвольный столбик цифр и сложить их;

Способы развития внимания:

Тренировка распределения внимания:

- На двух листах бумаги одновременно писать разные слова, например левой рукой – свое имя, а правой – фамилию.
- Одновременно считать от 1 до 20 и записывать цифры в обратном порядке от 20 до 1.
- Обеими руками одновременно описывать в воздухе разные геометрические фигуры.

Знакомься: твоя память

Тест. Посмотрите на таблицу в течение 20 секунд и затем запишите числа, которые запомнили

16	29	51
69	98	63
47	36	15
94	79	83

Оценка результатов теста:

- Если вы правильно запомнили 10 чисел и более, вас можно поздравить, вы используете максимум ресурсов. Именно столько знаков вмещает ваша кратковременная память.
- Человек с нормальной памятью должен запомнить 6-7 чисел.
- Если вы запомнили меньше — ваша память снижена.

Память – это сложный психический процесс, способность мозга хранить и воспроизводить информацию

Человек начинает запоминать уже в утробе матери. По мнению ученых, память у человеческого плода начинает работать через 20 недель после зачатия.

ПАМЯТЬ

По характеру психической активности:

- Двигательная (моторная);
- Эмоциональная;
- Образная (зрительная, слуховая, обонятельная, осязательная)
- Словесно-логическая.

По характеру целей деятельности:

- Произвольная;
- Непроизвольная.

По продолжительности сохранения:

- Долговременная;
- Кратковременная

Импринтинг

«Запечатленные» гусята следуют за «мамой» — К. Лоренцем

РЕКОРДЫ ПАМЯТИ

Александр Македонский

Юлий Цезарь

Наполеон

Академик А.Ф. Иоффе

Академик С.А. Чаплыгин

Законы памяти

- Лучше запоминаются неоконченные действия, чем завершённые
- Действия запоминаются лучше, чем мысли
- Эффект края. Лучше запоминается начало и конец
- Редкие и странные явления запоминаются лучше

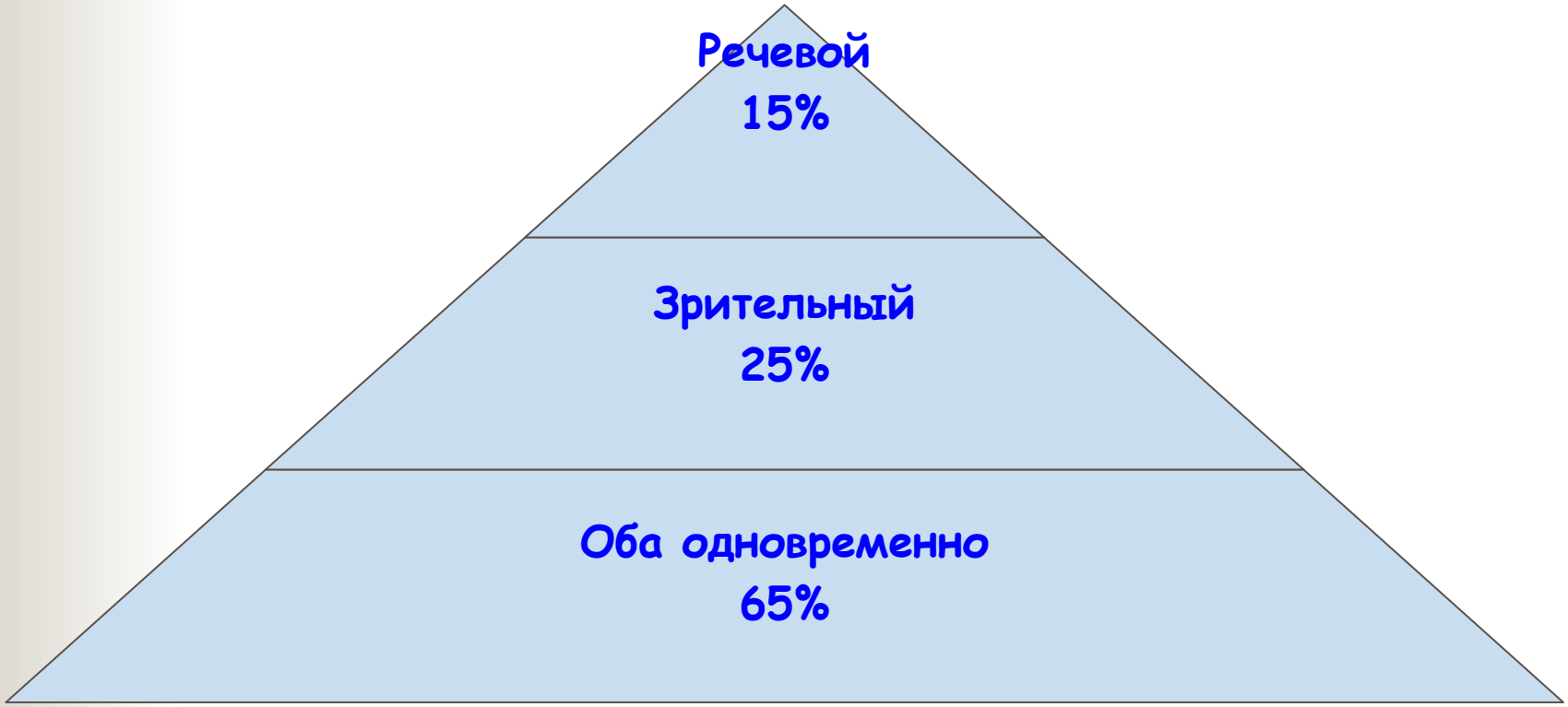
Законы памяти

- Положительные эмоции способствуют припоминанию, а отрицательные препятствуют
- Заучивание материала непродуктивно, повторения должны быть распределены во времени

Тренировка памяти

- Через 5-10 минут после пробуждения как можно быстрее сосчитайте в обратном порядке от 100 до 1.
- Повторите алфавит, придумывая на каждую букву слово. Если вы забыли какую-то букву или не можете придумать слово, не останавливайтесь. Здесь важен темп.
- Назовите двадцать мужских имен и столько же женских.
- Выберите любую букву алфавита и назовите двадцать слов, начинающихся с нее.

Объём запоминаемой информации зависит от способа её получения



Расположение информации на доске, на плакате

28%	33%
16%	23%

учись запоминать!

«Мнемотехника»

Вспомни порядок следования цветов в спектре.

Ответ. Каждый охотник желает знать, где сидит фазан.

Вспомни с помощью какого шуточного выражения можно запомнить определение биссектрисы.

Ответ. Биссектриса – это крыса, которая бегает по углам и делит угол пополам.

учись запоминать!

«мнемотехника»

Запомни величину «пи» (3,1416) с помощью предложения: «Что я знаю о кругах», где количество букв в каждом слове равно соответствующей цифре.

Легко запомни формулу воды:

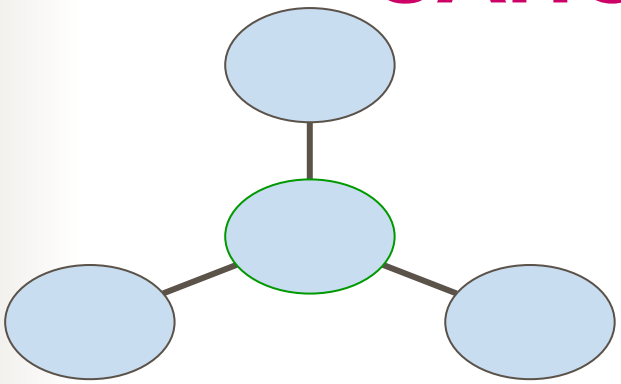
«Сапоги мои того, пропускают H2O»

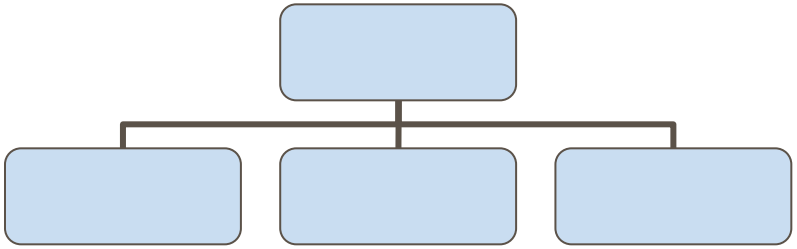
УЧИСЬ ЗАПОМИНАТЬ

Ассоциации

Дружба Путешествие Счастье

УЧИСЬ ЗАПОМИНАТЬ





- Структурирование
- Схематизация

чтобы память не подводила

- **Старайся не переутомляться**

- **Больше бывай на свежем воздухе. Подойдёт любая погода**

Для этого заведи собаку, она всегда напомнит тебе о прогулке

Чтобы память не подводила

- **Старайся избегать употребления в пищу продуктов, богатых холестерином**

- **Меньше ешь солёного**

Чтобы память не подводила

- **Старайся избегать употребления в пищу продуктов, богатых холестерином**

- **Меньше ешь солёного**

чтобы память не подводила

Старайся не получать травм головы

Для этого не участвуй в драках!

будь строителем своей памяти!

Нашу память можно сравнить с домом, где фундамент составляет природная память, а все остальные конструкции – культурная